



26.2. Beckenboden & Balance - Stärke, die von innen kommt

Expertinnen: Dr.in Michaela Orasch-Hüll und Prim. Dr.in Andrea Rainer

Die wichtigsten Tipps für den Beckenboden und bei Erschöpfungssyndromen

1. Dr.in Michaela Orasch-Hüll:

Der Beckenboden ist eine „Hängematte“, die Gebärmutter, Blase und Darm stützt.

zentrale Aufgaben:

- Haltefunktion (Blase, Gebärmutter und Darm)
- Kontinenz (Verschlussfunktion)
- Stabilisierung des Körpers
- Funktion bei Sexualität
- Bedeutung in Schwangerschaft & Geburt

Häufige Beschwerden des Beckenbodens

- Blasenprobleme
- Darmprobleme
- Senkungsbeschwerden (Organabsenkung)
- Schmerzen und sexuelle Probleme
- Muskelschwäche oder Verspannung
- Bei Männern: Inkontinenz oder Erektionsprobleme

Die häufigsten Ursachen

- Schwangerschaft & Geburt
- Hormonveränderungen (Wechseljahre)
- Übergewicht
- Chronisches Husten
- Schweres Heben
- Operationen
- Bewegungsmangel

Was tun?

- Ärztlich abklären lassen
- Beckenbodentraining
- Entspannung bei Verspannung
- Lebensstil anpassen
- Toilettenverhalten verbessern
- Medizinische Hilfsmittel/ Therapie

Wichtig:

Beckenbodenbeschwerden sind **häufig - aber nicht normal** und gut behandelbar. Je früher man etwas tut, desto besser sind die Erfolgschancen.

Eine Beckenbodenübung

- Beckenboden anspannen
- Spannung 5 Sekunden halten
- 5-10 Sekunden lockerlassen
- 10 Wiederholungen
- 3× täglich (mit der Zeit auf 10 Sekunden steigern)

„Wir brauchen die Stabilität! Schauen Sie auf Ihren Beckenboden!“

Dr.in Michaela Orasch-Hüll www.orasch-huell.at

Der Beckenbodenstuhl:

Ein medizinisches Trainingsgerät zur effektiven Stärkung der Beckenbodenmuskulatur mittels elektromagnetischer Impulse.

Die Teilnehmerinnen konnten bei Tyl4Sports den Beckenbodenstuhl testen!

2. Prim. Dr.in Andrea Rainer:

Erschöpfungssyndrome sind Zustände anhaltender körperlicher und/oder psychischer Erschöpfung, die sich durch normale Erholung (Schlaf, Urlaub) nicht ausreichend bessern

Die häufigsten Ursachen

- Burnout
- Chronische Fatigue-Syndrom (ME/CFS)
- Depression mit Erschöpfung
- Körperlich bedingte Erschöpfung
- Virusinfektion

Typische Symptome

- Dauerhafte Müdigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Schlafstörungen
- Reizbarkeit
- Muskelschmerzen
- Kopfschmerzen
- Verminderte Belastbarkeit
- Gefühl von „Ausgebranntsein“

Was tun?

- Ärztliche Abklärung
- Schlafhygiene verbessern
- Bewegung (maßvoll!)
- Psychologische Unterstützung

Was hilft?

- Öle: Vitamin B12, Vitamin D, Omega 3
- Grüner Tee: er muss bitter schmecken (Alternative: Kapseln oder Matcha)
- Frauenmantelkraut (Alternativ: Kapseln)
- Energiemassagen: ganzheitliche Frauenmassage!
- Fire & Ice: Kryotherapie (-110 °C für 3 Minuten) in Kombination mit Infrarot
- IHHT-Therapie: Sauerstoff einatmen (1x Überdruck - 1x Unterdruck) - so wird das Immunsystem aktiviert